

Creencias, Valores y Principios: ¿Cómo identificarlos y diferenciarlos?

Estos tres elementos soportan la identidad de la persona.

Creencias

Una creencia es una idea, pensamiento, juicio o afirmación considerada como verdadera por quien la posee, sin que exista un análisis riguroso o datos/argumentos contundentes que sustenten su validez.

A través de las creencias filtramos nuestra percepción del mundo que nos rodea y le damos significado y coherencia a la realidad, mi realidad. Son como una especie de “lentes” a través de los cuales se mira el mundo. En consecuencia, influyen de manera directa en cómo pensamos y actuamos.

Son “nuestras verdades” y por tanto representan auténticos impedimentos para pensar y cuestionar el status quo, ya que las creencias operan como “profecías autocumplidas” (creencia-comportamiento-creencia) que se refuerzan asimismas. Por tanto, cuando una creencia se instala en nuestra mente, tendemos a buscar y centrar nuestra atención en aquella información que la valide (sesgo de confirmación) e ignoramos o inhibimos cualquier evidencia o experiencia contraria a la misma. Los hechos se interpretan de acuerdo con las creencias y las excepciones nos sirven para confirmar la regla.

Tenemos creencias sobre nosotros mismos (nuestras capacidades, nuestro valor, nuestra dignidad). Tenemos creencias sobre otras personas (qué les motiva, qué quieren, cómo relacionarse con ellas). Tenemos creencias sobre casi cualquier concepto (amor, tiempo, trabajo, emociones, familia, etc).

Las creencias se forman a partir de: socialización (relaciones con las personas que interactuamos, en especial nuestros seres más queridos y cercanos. nos las transmiten); y experiencias vividas (hechos que no dejan de ser subjetivos y a partir de los cuales hacemos generalizaciones que nos hacen clasificarlas como positivas o negativas).

Aspectos importantes vinculados a las creencias:

- Programación verbal: palabras, frases que definen nuestras creencias.
- Modelaje: Comportamientos que imitamos porque consideramos válidos.

Diplomado Liderazgo de Alto Impacto

- Eventos particulares: Marcan nuestra vida y creen o refuerzan algunas de nuestras creencias.

La mayoría de nuestras creencias se forman en nuestra infancia y adolescencia. Es ahí donde toda la información que recibimos pasa de forma casi inmediata a nuestro subconsciente sin plantearnos o cuestionarnos la veracidad de dicha información. Esto nos hace creer en ideas concretas que no nos cuestionamos hasta bien entrada la edad adulta y en el peor de los casos nunca volvemos a pensar en ellas: “esto es así desde siempre”.

Cuando se habla de creencias, es importante tener claro que no existen creencias verdaderas o falsas. Lo fundamental es analizar junto con la persona si las creencias en las que se apoya le ayudan actualmente a conseguir lo que desea, si contribuyen a su desarrollo personal y/o profesional; o si, por el contrario, limitan las posibilidades de alcanzar sus objetivos y metas, si frenan su desarrollo personal y/o profesional.

Puesto que entonces no hablamos de creencias verdaderas ni falsas, hablamos de creencias potenciadoras o limitantes. Las creencias limitantes son aquellas que limitan nuestro comportamiento y, por tanto, los resultados que podemos alcanzar. Actúan como muro de contención de nuestras capacidades. Suelen centrarse en torno al presente, pero tendemos a aceptar que el presente es sinónimo de no poder hacerlo nunca, es decir, tiene implicaciones tanto en él ahora como en el futuro. Por ejemplo: “todas las mujeres me rechazan”; “ya estoy viejo para aprender algo nuevo”; “el cambio es difícil”.

Las creencias potenciadoras son aquellas que nos proporcionan mayor flexibilidad, amplitud de miras e incrementan nuestro potencial y confianza en nosotros mismos. Nos animan a ser mejores y a enfrentar los desafíos y situaciones complejas. Suelen ser permisos que estimulan nuestras capacidades. Por ejemplo: “si yo estoy bien, podré ayudar más y mejor a los demás”; “el éxito requiere un gran dosis de trabajo y entrega personal”; “confío plenamente en mí”.

Al encontrarse en la parte inconsciente de la persona, una creencia es muy resistente a cualquier cambio y es ajena a la voluntad del individuo; de ahí que se diga “ las ideas las tienes tú pero tus creencias te tienen a ti”. Recordemos que las creencias nos proporcionan cierto grado de seguridad y estabilidad para afrontar nuestra vida, en consecuencia nos resulta conveniente mantenerlas y no desafiarlas.

En la mayoría de los casos convivimos con nuestras creencias sin saber realmente cuáles son y si en verdad son válidas. No obstante, dado que las creencias son un potente generador de significado en nuestras vidas, es esencial que comencemos a hacernos con el control consenciente de nuestras creencias y para ello primero debemos poder reconocerlas: ¿Cuáles

Diplomado Liderazgo de Alto Impacto

son mis principales creencias? ¿Son limitables o potenciadoras? La pregunta clave es sencilla: ¿A qué te predisponen tus creencias?

Lo crucial es preguntarnos: ¿qué creencias vale la pena mantener para alcanzar nuestros objetivos?; ¿Cuáles me son útiles?

¿Es posible cambiar nuestras creencias? Afortunadamente sí, pero no resulta fácil. Un cambio de creencias implica un continuo cuestionamiento y desafío de las mismas

Así hay infinidad de creencias que nos limitan día a día:

- La gente consigue cosas por suerte (no tiene que ver el esfuerzo)
- No sirvo para nada, me merezco lo peor
- Hay cosas que simplemente no pueden ser
- Debo pensar en los demás primero aunque esto me perjudique
- Hay que criticar a las personas que cometen errores
- No debo hablar con el presidente de la compañía

Frente a otras que nos potencian y nos acercan a nuestra meta:

- Mis necesidades son importantes. Si yo estoy bien, podré ayudar mejor a los demás
- El éxito lo consigo con una gran dosis de trabajo y entrega personal
- Me atrevo a hablar de ideas, voy por ellas
- Sé cuándo es momento de dejar ir y lo hago
- Aprendo con la dificultad, no tiro la toalla
- Mostrar los sentimientos es de valientes

Técnica sencilla para cambiar creencias

- Según lo leído anteriormente, identifica aquellas creencias que consideres que te limitan en tu día a día o en la consecución de tu objetivo.
- Comienza a ser consciente que son creencias y que por lo tanto no tienen que formar parte de la realidad. ¿Cómo sabes que son ciertas?.. Tal vez te lo enseñaron en tu infancia pero, ¿sigues pensando lo mismo en tu edad adulta?
- Intenta cambiar esa creencia en alguna que sea positiva. Por ejemplo “siempre he creído que mostrar mis sentimientos de tristeza es una debilidad” cámbialo por “mostrar mi tristeza ante alguien me hace ser humano, vulnerable ... y eso me hace ser auténtico”.
- Repite esta nueva creencia y llévala a la práctica para que veas los beneficios que te aporta. Sólo así conseguirás integrarla en ti.

Diplomado Liderazgo de Alto Impacto

En esta lista de creencias limitantes y potenciadoras encontrarás algunas de las creencias más habituales que almacenamos en nuestra psique y que nos ayudan (o no) a crear la realidad que observamos a nuestro alrededor. Te animamos a que les eches un vistazo y si conectas de manera esencial con alguna, te instamos a que cambies tus creencias limitantes por creencias potenciadoras y comiences a disfrutar de la vida que mereces.

Lista de creencias limitantes

- Yo soy muy torpe como para intentar realizar (lo que sea).
- No merezco que nadie me quiera.
- Ya estoy muy mayor como para ponerme a estudiar lo que me gusta.
- No creo que pueda conseguirlo por mucho que me esfuerce.
- No tengo éxito en mi trabajo porque no conozco a nadie que me ayude.
- Si doy un paso en falso los demás pensarán que soy un fracasado.
- Cambiar de trabajo es arriesgado.
- Si digo lo que siento los demás se sentirán ofendidos.
- Si me muestro tal y como soy los demás me juzgarán y me rechazarán.
- Discutir no merece la pena.
- Siempre tengo mala suerte y nada me sale como yo espero.
- No puedo vivir sin ti.
- Sin ti mi vida no tiene sentido.
- Es demasiado tarde para cambiar.
- No sirvo para realizar esta actividad.
- Soy mala persona porque siento rabia hacia ciertas situaciones.
- Siempre que amas te vuelves más vulnerable para que los demás te dañen.

Lista de creencias potenciadoras

- Puedo conseguir todo lo que me propongo.
- Soy capaz de sacar la nota que quiero en ese examen.

Diplomado Liderazgo de Alto Impacto

- Enfrento mis obligaciones con responsabilidad y conciencia.
- Estoy preparado para llevar a cabo este proyecto y hacerlo un éxito.
- Aprovecho cada oportunidad que me da la Vida para crecer y evolucionar.
- La vida es una experiencia maravillosa.
- Valgo mucho.
- Confío plenamente en mí.
- Puedo resolver cualquier contratiempo que surja en mi trabajo.
- Elijo vivir mi vida con total libertad.
- Hacer ejercicio es sano y me mantiene saludable.

Valores

Atributos o cualidades (positivas) inherentes a una persona o grupo. En función de ellos evaluamos situaciones y comportamientos como buenos o malos, justos o injustos, correctos o incorrectos.

Se expresan en sustantivo: amor, generosidad, honestidad, humildad, solidaridad, integridad, sinceridad, transparencia, entre muchos otros.

No todos los valores tienen el mismo peso (importancia), ni el mismo significado. Tenemos nuestra propia escala de valores (prioridades) y además el significado que le asignamos a cada valor varía de persona a persona.

Procesando mis valores:

1. Elegir nuestros principales valores
2. Ordenarlos por orden de importancia
3. Darle el significado a cada uno
4. Preguntarnos: ¿vives de acuerdo a tus valores?

Principios

Directrices concretas que orientan la acción de una persona o grupo. Guían u orientan las decisiones y acciones, por tanto deben ser bien concretos. En otras palabras, los principios son los valores convertidos en acciones.

Diplomado Liderazgo de Alto Impacto

Se expresan como declaraciones y para que puedan servir de guía, tienes que ser capaz de explicarlos. Una vez que logras identificarlos se te hace más fácil tomar decisiones.

Los principios nos permiten orientar nuestra acción en situaciones concretas.

El principio más importante es tener principios propios! Ya sea porque los adquirimos a través de nuestras propias vivencias o reflexiones, o bien porque los aceptamos y adoptamos de otras personas o referentes importantes para nosotros (hacerlo sin analizarlos lo suficiente puede llevarnos a que nos comportemos de manera incoherente con nuestra propia naturaleza y esencia).

Lo más importante es que tus principios sean auténticos, que sean el reflejo de tus creencias y valores.

Ejemplos de principios:

- Pensar por mí mismo para decidir
- Adquirir perspectiva al momento de decidir o actuar
- Reconocer abiertamente cuando me equivoco
- Tener objetivos claros
- Ganar dinero no es lo más importante
- Construir relaciones significativas para mí
- Realizar un trabajo que tenga significado para mí y beneficie a los demás
- Promover la toma de decisiones de consenso
- Promover una cultura del bienestar
- Desarrollar competencias y habilidades de liderazgo en los demás
- Las personas son más importantes que los objetivos
- No juzgar a los demás
- Aceptar y convivir con el cambio
- Sistematizar mis aprendizajes más importantes
- Ser franco y sincero con respecto a lo que pienso y siento
- Revisar constantemente mis creencias, valores y principios